



## **Stress kan fordoble risikoen for at bruge smertestillende medicin**

Koushede, Vibeke Jenny; Hansen, Ebba Holme

*Published in:*  
Lægemiddelforskning

*Publication date:*  
2010

*Document version*  
Også kaldet Forlagets PDF

*Citation for published version (APA):*  
Koushede, V. J., & Hansen, E. H. (2010). Stress kan fordoble risikoen for at bruge smertestillende medicin. *Lægemiddelforskning*, 2010, 37-39.

# Stress kan fordoble risikoen for at bruge smerte- stillende medicin



*Mere end nok at se til. 25-44 årige er den mest stressede aldersgruppe i Danmark.*

**Vi bruger ikke kun smertestillende håndkøbsmedicin, når vi har ondt i hovedet eller i maven. Mange indtager lægemidlerne, når de føler sig stressede, selvom medicinen er aldeles uegnet til at behandle stress. Tilbøjeligheden til at ty til medicinen afhænger af ens overordnede evne til at håndtere stress.**

*Af Vibeke Koushede og Ebba Holme Hansen*

De sidste mange år er der sket en markant stigning i brugen af smertestillende håndkøbsmedicin i Danmark. Indenfor det seneste årti er fx antallet af doser med paracetamol steget med over 30 procent, og smertestillende lægemidler er blandt de mest benyttede former for medicin på verdensplan. Den hyppigste årsag til anvendelsen af disse lægemidler er hovedpine, men ikke al brug kan forklares ved, at man har smerter. Da anvendelse af smertestillende medicin ikke er uden risiko – selv almindelig håndkøbsmedicin mod smerter kan medføre alvorlige bivirkninger som indre blødninger eller øget forekomst af hovedpine – har det været vigtigt at kort-

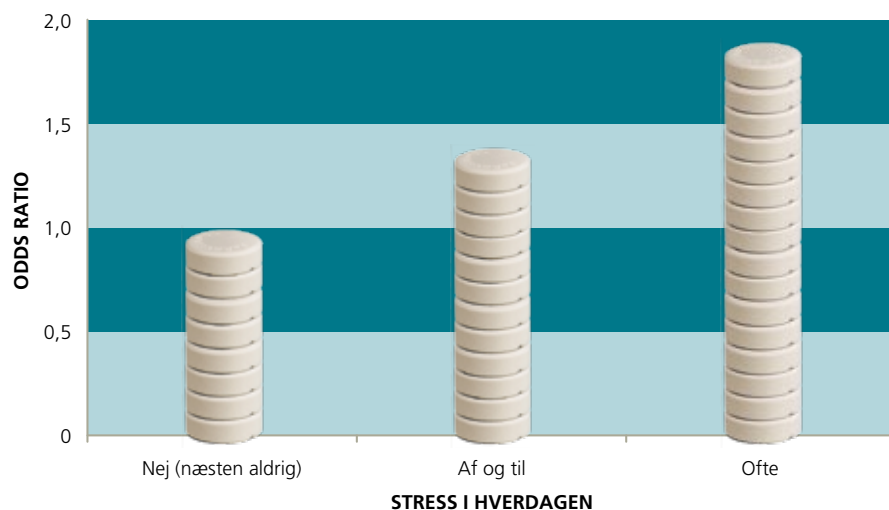
lægge motiverne til at bruge medicinen, så man kan modarbejde fejlagtig anvendelse.

Udover at flere og flere danskere bruger smertestillende medicin, så føler et stigende antal danskere sig ofte stressede. Undersøgelser viser, at stressede mennesker er mere tilbøjelige til at ryge og drikke alkohol og mindre tilbøjelige til at dyrke motion – der er altså en sammenhæng mellem stress og sundhedsadfærd. Vi besluttede derfor at undersøge, om brug af smertestillende håndkøbsmedicin er en stressrelateret adfærd i den almene befolkning.

Nogle mennesker er bedre til at håndtere belastninger og stress i hverdagen end andre, og derfor ville vi også undersøge, om ens personlige evne til at håndtere stress er afgørende for ens tendens til at bruge medicin, når man er stresset.

## **25-44 årige er mest stressede**

Vi fokuserede på gruppen af 25-44 årige danskere, som er den aldersgruppe, der både har det højeste stressniveau og det største forbrug af smertestillende håndkøbsmedicin. Udgangspunktet var selvrapporterede data, som stammer fra to



Figuren viser sammenhængen mellem forskellige niveauer af stress i hverdagen og brug af smertestillende håndkøbsmedicin. De anvendte data stammer fra danskere i alderen 25-44 år, i alt 4.739 personer, som deltog i en national undersøgelse udført af Statens Institut for Folkesundhed i 2005.



ationale spørgeskemaundersøgelser: Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen, som blev udført af Statens Institut for Folkesundhed i 2005 samt Det Danske Livsstil og Medicinbrugs Survey, som i 2009 blev gennemført af Afdelingen for Samfundsfarmaci på Institut for Farmakologi og Farmakoterapi. I Danmark føres der ikke register over den enkelte persons brug af håndkøbsmedicin, så undersøgelserne bygger på svar fra et repræsentativt udsnit af 25-44 årige danskere. Deltagerne er blevet spurgt om deres forbrug af smertestillende håndkøbsmedicin i løbet af de seneste 14 dage, samt om de har haft smerter eller ubehag i perioden; fx hovedpine, ondt i nakken eller forkølelse.

Stress kan måles via analyser af spyt, hvor man bestemmer mængden af cortisol, kendt som "stresshormonet". Det blev dog ikke gjort i forbindelse med undersøgelsen, men spørgeskemaer er også en velegnet metode, fordi næsten alle voksne intuitivt ved, hvad stress er. Derfor kan stress måles med et meget enkelt spørgsmål: Føler du dig stresset?

### Stress øger medicinforbruget

Vores undersøgelser viser, at stress i dagligdagen er forbundet med anvendelse af smertestillende håndkøbsmedicin. Vi beregnede den relative risiko (chance) for at bruge medicin ved forskellige niveauer af stress. Resultaterne udtrykkes i Odds Ratio, som skal forstås således, at værdier over 1 indikerer øget brug og værdier under 1 indikerer reduceret brug

af smertestillende håndkøbsmedicin sammenlignet med en referencegruppe af personer, der aldrig føler sig stressede. Risikoen for at ty til smertestillende medicin er 1,38 for personer, der føler sig stressede af og til og 1,91 for personer, som ofte føler sig stressede. Det vil sige, at der er en 91 procent større risiko for brug af smertestillende håndkøbsmedicin blandt personer, som ofte føler sig stressede, sammenlignet med personer, der aldrig føler sig stressede. Vi fandt tilsvarende resultater for både mænd og kvinder, højtuddannede og lavtuddannede, gifte og ugifte, samt voksne med og uden børn.

Et vigtigt spørgsmål er, om resultaterne hænger sammen med, at stressede mennesker har flere smerter end normalt. Vi ved, at stress kan give hovedpine, nakkesmerter og ondt i maven, men vores undersøgelse viser, at kun en tredjedel af de ofte stressede personer bruger håndkøbsmedicin, fordi de har smerter. For to tredjedele vedkommende kan overforbruget ikke forklares ved, at det gør ondt. Det tyder på, at stress – selv uden smerter – udløser øget forbrug af smertestillende håndkøbsmedicin.

### Mennesker reagerer forskelligt på stress

Mennesker reagerer forskelligt på belastninger og stress i hverdagen. Den amerikansk-israelske professor i medicinsk sociologi Aaron Antonovsky (1923-1994) har fremsat en mulig forklaring, som går ud på, at nogle mennesker oplever en

### BIVIRKNINGER VED SMERTESTILLEND E HÅNDKØBSMEDICIN

Smertestillende håndkøbslægemidler giver meget få bivirkninger ved lejlighedsvis og kortvarig brug.

Ved længerevarende anvendelse af acetylsalicylsyre, som er det aktive lægemiddelstof i fx Magnyl og Idotyl, er smerter og ubehag i mave-tarm-regionen meget almindelige, og der er stor risiko for blødninger.

Ved overdosering af paracetamol, som er det aktive lægemiddelstof i bl.a. Pamol og Panodil, kan der opstå alvor-

lige leverskader, som kan være dødelige. I sjældnere tilfælde ses en række andre alvorlige bivirkninger.

I de senere år er man blevet opmærksom på en paradoksal tilstand, som kaldes overforbrugshovedpine. Det vil sige hovedpine, der skyldes hyppig brug af hovedpinemedicin. Det vides endnu ikke, hvor stor andel af den danske befolkning, som lider af dette, men 1-2 procent har været skønnet.

stærkere sammenhæng i livet end andre, og dette gør dem bedre i stand til at håndtere belastninger og stress. Denne oplevelse af sammenhæng i tilværelsen har Antonovsky døbt Sense of coherence (SOC).

Følelsen af sammenhæng i livet består i følge Antonovsky af tre elementer: Mening, forståelighed og håndterbarhed. Personer, der oplever livet som meningsfuldt, forståeligt og håndterbart – altså mennesker der føler en høj grad af sammenhæng i tilværelsen – kan bedre klare belastninger og stress og har en mindre risiko for at blive syge. Det skyldes, at de er bedre til at vælge en passende strategi til at håndtere vanskelige udfordringer end mennesker med lav oplevelse af sammenhæng i livet.

Er mennesker i den lave ende af SOC-skalaen særligt tilbøjelige til at tage smertestillende håndkøbsmedicin, når de er stressede? For at undersøge dette spørgsmål analyserede vi data fra deltagerne i Det Danske Livsstil og Medicinbrugs Survey 2009 i alderen 25-44 år, i alt 900 personer.

Undersøgelsen viser, at mennesker med lav oplevelse af sammenhæng i tilværelsen i langt højere grad tager smertestillende håndkøbsmedicin, når de er stressede, end mennesker med både en middel og en høj oplevelse af sammenhæng. Man ved, at mennesker i den lave ende af skalaen plages af flere smerter end mennesker i den høje ende, men det forhold kan ikke alene forklare det mønster, vi ser. Personer med lav sammenhængsfølelse tyr nemlig i større grad til medicin, når de er stressede – også selvom de ikke har smerter. Baseret på Antonovskys teori kan dette skyldes, at disse personer har særligt svært ved at finde en mere passende måde at håndtere stress på.

Samlet set viser vores undersøgelser, at personer, som er stressede, er langt mere tilbøjelige til at tage smertestillende håndkøbsmedicin for andet end smerter end de, som ikke er stressede. Derudover kan vi se, at der er en gruppe mennesker – med lav følelse af sammenhæng i livet – som har en særlig risiko for denne u hensigtsmæssige adfærd.

### Uegnet til at behandle stress

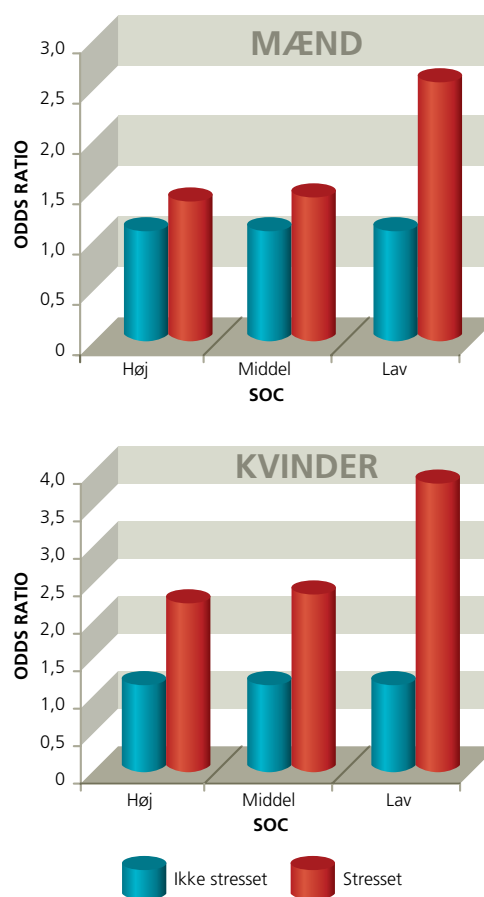
Fejlagtig brug af smertestillende håndkøbsmedicin kan medføre alvorlige bivirkninger. Ligeledes kan stress have alvorlige konsekvenser for helbredet, hvis ikke man tager hånd om de bagvedliggende årsager. Derfor er det vigtigt, at den almene befolkning gøres opmærksom på, at smertestillende håndkøbsmedicin er aldeles uegnet til at behandle stress. Desuden bør politikere samt apoteker, supermarkeder og andre, der sælger håndkøbsmedicin, være opmærksomme på dette potentielt skadelige misbrug af medicin, som kan købes uden recept.

### FØLELSEN AF SAMMENHÆNG I LIVET

Oplevelsen af sammenhæng i livet – Sense of coherence (SOC) – måles ved tre spørgsmål:

- Håndterbarhed: Plejer du selv at kunne se en løsning på problemer og vanskeligheder, som umiddelbart virker håbløse?
- Meningsfuldhed: Synes du, at din dagligdag er en kilde til personlig tilfredsstillelse?
- Forståelighed: Synes du, at det, som sker for dig i din dagligdag, er svært at forstå?

Svarkategorierne er: 1) Næsten altid, 2) For det meste, 3) Sjældent, 4) Aldrig. Hvert svar giver et antal point, der lægges sammen. Derefter inddeles de samlede point i tre grupper på en SOC-skala fra lav til høj oplevelse af sammenhæng i livet.



Hvis vi føler sammenhæng i vores tilværelse, er vi bedre til at håndtere stress, end når livet føles uoverskueligt. Diagrammerne viser sammenhængen mellem stress, brug af smertestillende håndkøbsmedicin og følelsen af sammenhæng i tilværelsen (Sense of coherence, SOC). De anvendte data stammer fra Det Danske Livsstil og Medicinbrugs Survey 2009.

